

大阪城公園

## ランニング超入門

4/6(火) 19:30~21:00  
4/20(火) 19:30~21:00 定員20名

自然に囲まれた公園内で、ランニング始めてみませんか？

コーチと一緒に大阪城公園内をランニングするクラスです。フルマラソン完走を目標にしている方、運動不足だと感じている方、体力をつけたい方、お仕事終わりに軽く身体を動かしたい方、等にオススメの練習会です！走行距離は約3~5kmです。(メニューによって変動あり)ランニングに必要なストレッチやトレーニングも行います。

**料金**  
一般 ¥1,500(税込)  
法人 ¥1,000(税込)  
\*利用料込の金額です

**コーチ** きゃっするひとみー  
お城とランニングをこよなく愛し、日本城郭検定3級も保有する。3人の子育てに奮闘しながら月間200km以上を走る。3年前から本格的に始めたInstagramが今では7万人のフォロワーを擁し、ランニング界No.1のインフルエンサーとなった。ただ速いだけでなく、女性らしく美しい身体作りを目指すランナー。フルマラソン自己ベスト3時間55分49秒

申込方法  
ランニングベース大阪城フロント  
@moshicom ネット予約  
電話予約 TEL:06-6450-6613

RUNNING BASE 大阪城  
本館(旧R&A 4階) 30 TERRACE OSAKA 4F  
E TERRACE 104(大阪城公園駅より徒歩2分)

4月20日(火)

## 限定20名【超入門】ランニングベース大阪城ランニング教室

コーチと一緒に大阪城公園をランニングするクラスです。マラソン完走を目標にしている方、運動不足だと感じている方、体力をつけたい方、お仕事終わりに軽く身体を動かしたい方等にオススメの練習会です。走行距離は約3km~5kmです。(メニューによって変動あり)ランニングに必要なストレッチやトレーニングも行います。

イベント名	4月20日(火) 限定20名【超入門】ランニングベース大阪城ランニング教室
開催日	2021/4/20
受付開始	7:00 ~
申込料	施設利用(ビジター)+練習会 1,500円 施設利用(法人会員)+練習会 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	ランニングベース大阪城
住所	大阪府大阪市中央区大阪城3-1
主催者	RUNNING BASE 大阪城
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/52229">https://moshicom.com/52229</a>

